料理集

オムレツ
➔P.47

鶏の唐揚げ
➔P.50

鮭のホイル焼き
➔P.55

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表（単位g）

食品名　計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	食品名　計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酒・牛乳	5	15	200	トマトケチャップ	5	15	230
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	油・バター・ラード	4	12	180
食塩	6	18	240	片栗粉・砂糖（上白糖）	3	9	130
小麦粉（薄力粉・強力粉）	3	9	110	だし汁	5	15	200

この取扱説明書で使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量は表のとおりです。　（1mL＝1cc）

〈お願い〉この取扱説明書に掲載されている料理例の火力および時間などは目安です。
鍋の種類・形状・材質、また材料の量により、火力等が異なってきますので、料理の進み具合に応じて、火力や時間を調節してください。

左・右・中央ヒーターの調理例

○火力は目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や調理物の量などで異なる場合があります。様子をみて調節してください。

ゆでる

スパゲティ（ミートソース）

材料（2人分）

スパゲティ …… 200g
塩 …… 大さじ 2
牛ひき肉 …… 150g
トマトソース …… 1/2 缶（約150g）
オリーブ油 …… 大さじ 1弱
にんにく（薄切り）…… 1片
Ⓐ 赤ワインまたはスープ …… 大さじ 2
Ⓐ 塩 …… 小さじ 1/4
Ⓐ 砂糖 …… 小さじ 1/4
Ⓐ こしょう …… 少々
パセリ …… 少々

作りかた

①鍋をヒーターの中央にのせ、オリーブ油を入れてから火力を『中火』にする。
②①ににんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら牛ひき肉を加えて炒め、トマトソースを加えⒶで味付けし、煮立ったら『弱火』～『中火』にして8～10分煮つめる。
③大きめの鍋にたっぷりの水（3～4L）を、『強火』～『ハイパワー』で沸とうさせ、塩（水量に対して1%が目安）を加える。
④スパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながらふきこぼれないように『弱火』～『中火』でゆでる。指でつまんでちぎってみて、芯が少し残っているくらいまでゆでる。
⑤ゆで上がったら手早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、②をかけパセリを散らす。

☆スパゲティは、シコシコした歯ざわりが大切。
☆たっぷりの湯を使い、ゆで上げ時間を守ることがポイントです。
☆トマトソースをベースにして、お好みの具を使います。
☆火力の調節は、鍋や水量により異なります。調理の状況に合わせて調節してください。

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
めん類（うどん、そば、そうめん）	『ハイパワー』	『中火』…めんを入れてゆでる　2～10分（めんにより調節）
葉　菜	『ハイパワー』	『強火』…茎から入れる　2～3分
ゆで豚（400g）	『ハイパワー』	『弱火』　30～40分
根　菜	『強火』（材料は水から入れる）	『中火』…やわらかくなるまでゆでる

煮　る

ポークカレー

材料（4人分）

豚肉（2cm角切り）…… 250g
塩、こしょう …… 各少々
にんじん（乱切り）…… 中1本
玉ねぎ（くし形切り）…… 中2個
じゃがいも（乱切り）…… 中2個
カレールー …… 1箱（約120g）
水 …… 600～800mL
サラダ油 …… 大さじ 2

作りかた

①豚肉は、塩、こしょうをする。
②鍋をヒーターの中央にのせ、サラダ油を入れてから『中火』にする。
③②に豚肉を入れて炒め、次ににんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
④水を加えて「強火」にし、沸とうしたら「中火」にして20～30分煮込む。
⑤カレールーを加えてかき混ぜ、ふたたび沸とうしたら途中かき混ぜながら『弱火』で10～15分煮込む。

☆じゃがいもは煮くずれしやすいので、大きめの乱切りにするか、途中から加えるようにするとよいでしょう。
☆肉や野菜を炒めるときに、こげつかないように「中火」～「弱火」に調節してください。
☆水は少なめの分量から加熱を始めて、途中でとろみ具合を見ながら加えてください。
☆炒めるときに、フライパンを使うとラクに炒められます。

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
煮　魚	『強　火』	『弱火』…魚を入れて煮る　10～15分
肉じゃが、おでん、ポトフ	『強　火』	『弱火』～『中火』　30～90分
煮　豆	『強　火』	『とろ火』～『弱火』　2～5時間

●長時間の煮込みには、調理タイマーが便利です。
※「切り忘れ防止自動停止機能」が働いて途中で切れることがあります。➔P.11
●ひと煮立ちしたら中央ヒーターに移して煮込むと便利です。

○フライパンなどを予熱する場合は、高温になりすぎないように注意してください。（フライパンが変形したり、油が発煙･発火することがあります。）

蒸す　茶わんむし

1人分 約140kcal

材料（4人分）

Ⓐ
- 卵……3個（約150mL）
- だし汁……カップ2 ½
- しょうゆ、塩……各小さじ1弱
- みりん……小さじ1

Ⓑ
- 鶏肉（そぎ切り）……60g
- かまぼこ（薄切り）……8枚
- 生しいたけ（そぎ切り）……8枚
- ぎんなん（ゆでたもの）……8個

三つ葉……適量

作りかた

①卵はときほぐし、だし汁に調味料Ⓐを加えてさましたものを混ぜ、裏ごしする。
②器に彩りよくⒷを盛り、①を静かにそそぎ入れ、ふたをする。
③大きめの鍋に水カップ3を入れ、ヒーターの中央にのせ、『強火』にする。
④器を並べてふたをし、沸とうしてきたら『弱火』にして15～20分蒸す。
⑤蒸し上がったら三つ葉をのせる。

蒸す　しゅうまい

1個分 約50kcal

☆作りかた④で中敷きに、丸型に切ったオーブンシート（中央に切り込みを入れる）を敷くと、取り出しがラクです。

材料（24個）

- むきえび……150g
- 豚ひき肉……150g
- 玉ねぎ……½個
- 片栗粉……大さじ5
- 干ししいたけ（もどしてみじん切り）……3枚
- しゅうまいの皮……24枚
- グリーンピース……24個
- からしじょうゆ……適量

Ⓐ
- 砂糖、しょうゆ、ごま油　各小さじ1
- 塩……小さじ½
- 酒……大さじ1
- こしょう……少々

作りかた

①えびは背わたを取り、細かくたたく。玉ねぎはみじん切りにして、片栗粉（大さじ3）をまぶしておく。
②ボウルに①、豚ひき肉、しいたけを入れ、Ⓐを加えてねばりが出るまでよく混ぜ、残りの片栗粉（大さじ2）を加え、さらによくかき混ぜて24等分する。
③しゅうまいの皮でそれぞれを包み、グリーンピースをのせる。
④蒸し器の中敷にサラダ油をぬり、しゅうまいを間隔をあけて並べる。（無理に全部を入れないで、2回に分ける。）
⑤蒸し器の下鍋に水を5～6分目入れ、ふたをしてヒーターの中央にのせ、『強火』にする。
⑥沸とうしたら上鍋をのせてふたをし、『中火』で10～12分蒸す。器にとり、からしじょうゆを添える。

蒸す　メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
中華まんじゅう	『強火』	『中火』　10～15分
蒸しいも	『強火』（材料は水から入れる）	『中火』…やわらかくなるまで蒸す

焼く　ビーフステーキ

1人分 約840kcal

☆焼き時間は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
☆お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールをとばしてから盛りつけると、一味違ったステーキが味わえます。

材料（2人分）

- 牛ステーキ肉（1枚約180gのもの）……2枚
- 塩、こしょう……各適量
- サラダ油……適量
- にんにくのスライス……1片

作りかた

①牛ステーキ肉は筋を切り、軽く塩、こしょうを両面にふっておく。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』～『強火』にする。
③フライパンが十分に熱くなったら、サラダ油をなじませ、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。（ミディアムの場合、片面約30秒～1分程度）

焼く　オムレツ

1人分 約230kcal

～うす焼きたまごやクレープなどを作るときは～
☆フライパンは最初から『弱火』～『中火』で熱っしてください。
☆サラダ油を多めに入れてフライパン全体になじませて、余分な油をふきとってください。
☆卵液を入れるタイミングは卵液を箸の先につけてフライパンに落として、ジュッと固まるようになるくらいが目安です。
☆フライパンは厚手のもので、表面にフッ素加工してあるものが使いやすいです。

材料（1人分）

- 卵……2個

Ⓐ
- 牛乳……大さじ1
- 塩、こしょう……各少々

- サラダ油……適量
- バター……大さじ1

作りかた

①ボウルに卵を割りほぐし、Ⓐを入れて混ぜ合わせる。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』で軽く熱っする。
③多めのサラダ油をなじませ、一度油をきる。バターを入れ、『中火』～やや『強火』にして溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
④半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなくなれば、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

焼く　メニュー例

メニュー	予　熱	火力調節の目安
ハンバーグ	『中火』	『中火』…片面に焼き色をつける　『弱火』…裏返してふたをし、中まで火を通す
焼きぎょうざ	『中火』	『中火』…皮に焼き色をつける　『中火』…水を入れてふたをし、蒸し焼きにする
目玉焼き	『弱火』～『中火』	『弱火』～『中火』…水を入れてふたをし、様子を見ながら焼く
焼きもち（フライパンで焼く）	『弱火』～『中火』	『弱火』～『中火』…ふたをして様子を見ながら焼く

炒める

空芯菜とにんにくの炒めもの

材料（2人分）

空芯菜 ……… 150g
サラダ油 ……… 大さじ2
Ⓐ たかのツメ ……… 3～4本
　 にんにく（薄切り） ……… 1片
Ⓑ 酒 ……… 大さじ1
　 塩、こしょう ……… 各少々

作りかた

①空芯菜をさっと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ4～5cmの長さに切る。
②フライパンをヒーターの中央にのせ『中火』～『強火』にする。
③サラダ油を入れて熱っし、Ⓐを入れて香りを出してから、①の茎を入れて『強火』で炒め、色がかわったら①の葉を入れ手早く炒め、Ⓑで味を整える。

1人分 約140kcal

炊く

あさりごはん

1人分 約350kcal

材料（4人分）

米 ……… カップ2
あさりのむき身 ……… 100g
にんじん（せん切り） ……… 小$\frac{1}{2}$本（約50g）
水 ……… 360mL
Ⓐ しょうゆ、酒 ……… 各大さじ1$\frac{1}{2}$
　 砂糖 ……… 小さじ1$\frac{1}{2}$
　 塩 ……… 小さじ$\frac{1}{2}$
針しょうが、木の芽 ……… 各少々

作りかた

①米は洗い、ざるにあげて水気をきっておく。
②あさりのむき身は薄い塩水で洗い、水気をきっておく。
③鍋に米を入れ、水を加えて30分以上浸す。
④③にⒶの調味料を加えてかき混ぜる。
⑤④ににんじん、あさりをのせ（具は上にのせてかき混ぜない）ふたをする。
⑥左ヒーターの中央にのせメニューを押し炊飯を選び、米の量（カップ数）を2に設定する。
⑦切/スタートキーを押し炊飯する。

炒める

五目チャーハン

材料（2人分）

ごはん ……… 400g
焼き豚（1cmの角切り） ……… 50g
生しいたけ（1cmの角切り） ……… 2枚
ねぎ（あらみじん切り） ……… $\frac{1}{2}$本
グリーンピース（缶詰） ……… 大さじ1
むきえび ……… 50g
酒 ……… 小さじ$\frac{1}{2}$
卵 ……… 1個
塩 ……… 少々
サラダ油 ……… 適量
ラード ……… 大さじ2
Ⓐ 塩 ……… 小さじ$\frac{1}{3}$
　 こしょう ……… 少々
　 しょうゆ ……… 大さじ$\frac{1}{2}$

作りかた

①むきえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』～『強火』にする。
③サラダ油を入れて熱っし、卵を入れて手早くかき混ぜながらふんわりとしたいり卵を作り、取り出す。
④フライパンにラード1/2量を入れ、『中火』～『強火』で熱っし、むきえびをさっと炒めて取り出し、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
⑤フライパンを『中火』で熱っし、サラダ油を入れてごはんをほぐしながら炒め、③・④を加えてさらに炒め、最後にⒶで味を整えグリーンピースを散らす。

1人分 約580kcal

☆ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りが出て、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
☆無理に一度に作らないで、2回に分けて炒めるとラクに作れます。
☆フッ素加工のフライパンで炒めると焦げ付きが少なくできます。

炊く

ピースごはん

材料（4人分）

米 ……… カップ2
水 ……… 420mL
グリーンピース（さやつき） ……… 200g
塩 ……… 小さじ1

作りかた

①グリーンピースはさやから出して洗い、塩とともに加えて、あさりごはんの要領で加熱する。

1人分 約300kcal

炒める メニュー例

メニュー	予　熱	火力調節の目安
牛肉とピーマンの炒めもの 焼きそば 野菜炒め	『中火』～『強火』	『中火』～『強火』…様子を見ながら炒める
ホワイトソース	『中火』	『中火』…小麦粉をバターで炒める 『強火』…牛乳を加えて沸とうさせる 『弱火』～『中火』…かきまぜながらとろみを付ける

いろいろなごはんを炊くときは

■炊き込みごはんを炊くとき

●水量…調味料の分量だけ減らす（米は水だけで浸す）
●具　…米の重さの30％程度

炊く直前に、調味料を入れてかき混ぜ、具を米の上に載せる。

※自動炊飯の使いかた ➔P.20

左・右・中央ヒーターの調理例

料理集

揚げもの調理例

揚げる

天ぷら

材料（4人分）

- 揚げ油 ………… 800g（約0.9L）
- えび ………… 4尾
- なす ………… 2個
- しそ ………… 4枚
- 生しいたけ ………… 4枚
- 三つ葉 ………… 適量
- 小麦粉（薄力粉） ………… 適量
- 卵 ………… 1個

作りかた

①材料は揚げやすいように準備しておく。
②卵+冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、野菜・えびを揚げる。

☆衣はだまが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。
☆油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカラッと揚がります。
☆小麦粉（薄力粉）の代わりに、市販のてんぷら粉を使うと手軽にできます。
☆設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

揚げる

鶏の唐揚げ

材料（4人分）

- 揚げ油 ………… 800g（約0.9L）
- 鶏もも肉（1枚約250g） ………… 2枚（500g）
- Ⓐ しょうが汁 ………… 小さじ 1
- Ⓐ 塩 ………… 小さじ 2/3
- Ⓐ しょうゆ、酒 ………… 各大さじ 1
- 片栗粉 ………… 大さじ 3〜4

作りかた

①鶏肉は、1枚を6等分にしてⒶにつけ込み、15〜30分おきます。
②①の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶします。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定して、液晶表示に「適温」を表示したら、鶏もも肉を入れ、色づいてきたら裏返し、3〜4分かけて揚げる。

☆2〜3回に分けて揚げるとカラッと仕上がります。
☆全体がきつね色にかわり、浮いてきたら出来上がりです。

揚げもののコツ

◎**温度調節の目安**（付属の天ぷらなべ・油800gの場合）

<table>
<tr><th>150</th><th>160</th><th>170</th><th>180</th><th>190</th><th>200</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td colspan="3">天ぷら・手作りコロッケ・カキフライ</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="3">冷凍食品（コロッケ・メンチカツなど）</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">フライ・鶏の唐揚げ・ドーナツ</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">素揚げ・大学いも・ポテトチップ・魚の丸揚げ</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">とうふ揚げ・野菜（ししとう辛子、しその葉など）天ぷら</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

●特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。

いかやゆで卵などは揚げすぎない

●長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
●鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。

衣や生地作りに注意

●天ぷらの衣は固すぎないように。
水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
●冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。
油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

えび

尾の先を切って水分を出す。

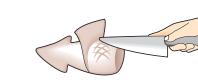
ししとう辛子

水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。

いか

皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。

グリル 魚焼き自動調理例

丸焼き さんまの塩焼き

材料
さんま（1尾約180gのもの）………… 1〜5尾
塩 ………………………………………… 適量

作りかた
①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
②焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「丸焼き」で焼き上げる。

☆生魚（さんまやあじなど）は、調理する10〜20分前に塩をふっておきます。
☆塩の量のめやすは、中位（80〜100g）の魚5尾に対し、小さじ1くらいです。（魚の重さの1〜2%）
☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子をみながら、さらに焼いてください。
☆さんまの他、あじ、いわし、にじます、あゆ、かます、小さめのたいも同様に焼けます。

切身・ひもの 鮭の塩焼き

材料
塩鮭の切り身（1切れ約80gのもの）
……………………………… 1〜5切れ

作りかた
①塩鮭を焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「切身・ひもの」で焼き上げる。

1切れ分
約120kcal

☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、たいなどの切り身に塩をしたものも同様に焼けます。

つけ焼き 焼きとり

材料
焼きとり（市販品または手作りで1本約50g）
……………………………… 2〜8本
Ⓐ
しょうゆ ……………… カップ 1/2
みりん ………………… カップ 1/4
砂糖 …………………… 大さじ 2〜3
サラダ油 ……………… 大さじ 1

作りかた
①たれ焼きの場合は、合わせたⒶの中に30分〜1時間つけ込んでおく。
②焼きとりの汁気を切ってから焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子をみながら、さらに焼いてください。
☆塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふってから焼き上げます。

つけ焼き ぶりのつけ焼き

材料
ぶり（1切れ約100gのもの）……… 1〜5切れ
Ⓐ
しょうゆ ……………… 大さじ 4
みりん ………………… 大さじ 4

作りかた
①ぶりは、合わせたⒶに30分ほどつけておく。
②汁気を切ってから焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子をみながら、さらに焼いてください。
☆ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さば、たい、まぐろも同様に焼けます。

グリル 魚焼き手動調理例

手動調理 さんまのみりん干し

材料
さんまのみりん干し（生干し）……… 2枚
大根おろし ……………………… 適量

作りかた
①焼きかげん「強」で6〜10分焼く。

1人分
約90kcal

手動調理 いかのみそ漬け焼き

材料
いかのみそ漬け …………………… 1枚

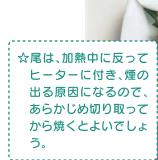
作りかた
①焼きかげん「強」で14〜16分焼く。

手動調理 ひものいろいろ

材料
ひもの（100〜120gのもの）………… 2〜4枚

作りかた
①焼網にひものをのせ、焼きかげん「強」で8〜14分焼く。

1枚分
約120kcal

☆尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。

“こんな魚のときは”

厚みのある魚は
厚さは4cm以下にしてください。

加熱すると反るものは
いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けます。あなごなどは竹串を通します。

川魚は
塩を多めにふると焼きあがりがきれいになります。

グリル **グルメ自動調理例**

ピ　ザ

手作りかんたんピザ

☆焼き色は、生地の厚さ・トッピングの種類・保存状態によって変わります。お好みに合わせて焼きかげんや追加加熱などで調節してください。

材料（直径26cm1枚分）

Ⓐ
- 小麦粉（薄力粉）…… 30g
- 小麦粉（強力粉）…… 70g
- 砂糖 …… 大さじ1弱
- 塩 …… 小さじ1/3

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…… 小さじ2/3

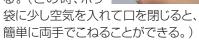
Ⓑ
- ぬるま湯（約40℃）…… 60〜65mL
- オリーブ油 …… 大さじ1弱

打ち粉用小麦粉（強力粉）…… 適量
オリーブ油 …… 適量
ピザソース（市販のもの）…… 適量

Ⓒ
- 玉ねぎ（薄切り）…… 1/6個
- ベーコン（短冊切り）…… 30g
- サラミソーセージ（薄切り）…… 8枚
- ピーマン（輪切り）…… 小1個
- マッシュルーム缶（スライス）…… 小1/2缶

スタッフドオリーブ（薄切り）…… 4個
ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）…… 80g
塩、こしょう …… 各少々

作りかた

①ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせ、Ⓑを加えてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

②6〜8分間よくこねる。（この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。）
③粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。（1.2〜1.5倍になるのが目安）
④打ち粉をしたのし台に、生地を袋から出してガス抜きし、丸めて約10分休ませる。（ベンチタイム）
⑤手にオリーブ油を付けながら、アルミホイルの上にとり出し、めん棒で生地をのばし、直径26cmくらいにする。
⑥のばした生地にピザソースを塗り、Ⓒを並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。
⑦グルメメニューの「**ピザ**」で焼き上げる。

ホイル焼き

鶏のハーブ焼き

材料

鶏胸肉またはもも肉（皮つき）…… 2枚（約500g）

Ⓐ
- 塩、こしょう …… 各適量
- タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）…… 各少々

作りかた

①鶏肉の厚みのあるところに軽く切り目を入れてⒶをまぶす。
②皮側を上にして焼網にのせ、グルメメニューの「**ホイル焼き**」で焼き上げる。

☆余分な脂がとれて、ヘルシー。
☆焼網にのせた時、下ヒーターに接触していないことを確認してください。（こげ、煙の原因）

鶏のハーブ焼きの応用メニュー

ホイル焼き

鶏手羽先のつけ焼き

1本分 約100kcal

材料・作りかた

鶏手羽先（8本・約480g）をたれ（しょうゆ:大さじ2、酒:大さじ1弱、みりん:小さじ1）に10〜15分ほどつけて下味をつけたものを、鶏のハーブ焼きを参照して焼き上げる。

ホイル焼き

ピリ辛ウィング

1本分 約60kcal

材料・作りかた

鶏手羽元（8本・約480g）をたれ（にんにく（すりおろす）:1片、砂糖:小さじ2、しょうゆとみそ:各大さじ1、ごま油と豆板醤:各小さじ1）に30分ほどつけて下味をつけたものを、鶏のハーブ焼きを参照して焼き上げる。

料理集

ホイル焼き

鮭のホイル焼き

材料（2個分）

生鮭（1切れ80〜90gのもの）…… 2切れ
大正えび …… 2尾
生しいたけ …… 2枚
玉ねぎ（薄切り）…… 1/4個
レモン（薄切り）…… 2枚
バター …… 大さじ1
塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々

作りかた

①生鮭は軽く塩、こしょうをし、レモン汁をふりかけてしばらくおく。
②大正えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
③25cm×25cmの大きさに切ったアルミホイル2枚にバター（分量外）をぬる。
④③に玉ねぎを等分にのせ、①・②と生しいたけをそれぞれのせ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせバターを散らしてアルミホイルの口を閉じる。
⑤グルメメニューの「**ホイル焼き**」で焼き上げる。

ホイル焼き

ローストビーフ

材料（4人分）

牛もも肉（かたまり）…… 約300g
にんにく（すりおろす）…… 1/2片
塩、こしょう …… 各少々
サラダ油 …… 適量

作りかた

①牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体にぬる。
②①を焼網にのせ、グルメメニューの「**ホイル焼き**」で焼き上げる。

グリル **グルメ手動調理例**

手動調理

焼きなす

材料

なす（約60gのもの）…… 4個
しょうがじょうゆ …… 少々

作りかた

①なすは、がくの分かれたところにぐるりと切り目を入れる。
②焼網の上にのせ、焼きかげん「**中**」で18〜22分焼く。
③冷水にとり皮をむき、食べやすい大きさに切り、器に盛りつけて、しょうがじょうゆを添える。

☆皮のハレツを防ぐために、タテに2〜3本切り目を入れてから加熱してください。

手動調理

焼きいも（焼きじゃがいも）

材料

さつまいも（直径3cm以下のもの）…… 3〜4本

作りかた

①さつまいもを洗い、焼網の上にのせ、焼きかげん「**弱**」で25〜29分焼く。

☆じゃがいもも同様に焼けます。
☆さつまいもが太い場合は、たて半分に切って焼きます。
☆時間をかけて焼き上げるのでβアミラーゼ酵素が十分働き、甘くておいしい焼きいもになります。
☆竹串を刺してみて通ればでき上がりです。

1本分 約250kcal

表紙のメニュー

煮る たこのトマト煮

材料（4人分）

たこ（ゆでたもの・ひと口大に切る）……400g
白ワイン……カップ1
Ⓐ［にんにく（みじん切り）……2片
　玉ねぎ（みじん切り）……½個
トマトの水煮缶（ホール）……小2缶
塩、こしょう……各少々
オリーブ油……大さじ2
ブラックオリーブ……40g
グリーンオリーブ……40g
ローリエ……1枚

作りかた

①鍋にたこと白ワインを入れて、汁気がなくなるまで『中火』で煮ます。
②別の鍋にオリーブ油を入れ『中火』で熱し、Ⓐを炒め、香りが出たらトマト缶を汁ごと加え、ローリエを入れてさらに『中火』で約10分煮込みます。
③①に②を加えて約30分ほど煮込み、塩、こしょうで味を整え、オリーブを加えてさらに5～6分煮込みます。

煮る ホットサラダ

材料（4人分）

かぼちゃ……¼個（約200g）
小玉ねぎ……8個
カリフラワー……1株（約300g）
ヨーグルトソース
Ⓐ［プレーンヨーグルト……40g
　マヨネーズ……大さじ2
　ディル……適量
　塩、こしょう……各適量

作りかた

①カリフラワーは小房に分けます。
②かぼちゃは種を取り、ひと口大に切ります。
③小玉ねぎは皮をむきます。
④Ⓐは混ぜ合わせておきます。
⑤鍋に水を入れ『強火』～『ハイパワー』でお湯をわかし、塩と酢を入れてカリフラワーをゆでます。
⑥鍋に水を入れ『強火』～『ハイパワー』でお湯をわかし、かぼちゃと小玉ねぎをそれぞれゆでます。
⑦⑤、⑥を器に盛り、ソースを添えます。

炒める パエリア

材料（4人分）

米……カップ2
Ⓐ［サフラン……ひとつまみ
　水……カップ½
ムール貝……4個
あさり（殻つき）……250g
えび（有頭）……4尾
いか……1ぱい
ブラックオリーブ……8個
Ⓑ［玉ねぎ（みじん切り）……½個
　にんにく（みじん切り）……1片
Ⓒ［パプリカ（赤・黄、各1cm角に切る）各⅓個
　トマト（湯むきし、種を取って1cmのザク切り）1個
白ワイン……カップ½
スープ（固形スープ1個をとく）……カップ2
塩、こしょう……各少々
レモン……1個
オリーブ油……大さじ4

作りかた

①米は30分くらい前に洗い、平らなざるなどに広げ、水気をきっておきます。
②Ⓐのサフランは水に約10分くらい浸し、色と香りを出します。
③ムール貝とあさりは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗います。
④えびは背わたを取ります。いかは内臓を抜いてから皮をむき、1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切ります。
⑤パエリア鍋にオリーブ油を『中火』～『強火』で熱し、Ⓑを炒め、③、④を加えてサッと炒め、白ワインをふります。
⑥⑤にふたをして『弱火』にして2分ほど蒸らし、貝の口が開いたら、魚介だけ取り出します。
⑦⑥にⒸを加え、『中火』で炒め、①の米を加えてすき通るまで炒め、②とスープを加え、⑥の取り出した魚介を盛り、オリーブを散らして『弱火』～『中火』で約15分蒸し煮にして火を止め、5～10分蒸らします。

煮る ジュリエンヌ・コンソメスープ

材料（4人分）

にんじん……1本（約150g）
いんげん……4本（約30g）
玉ねぎ……½個（約100g）
バター……大さじ1
スープ（固形スープ2½個をとく）……800mL
塩、こしょう……各少々

作りかた

①にんじんはせん切りにし、いんげんは斜め薄切り、玉ねぎは薄切りにします。
②鍋にバターを入れ『中火』で熱し、玉ねぎをすき通るまで炒め、にんじんを加えてサッと炒めます。
③②にスープを加えて『強火』で煮立て、いんげんを加えて『弱火』～『中火』にして野菜がやわらかくなったら、塩、こしょうで味を整えます。

仕様

型式		HT-A9TS / HT-A9TFS	HT-A9TWS / HT-A9TWFS
電源		単相200V(50–60Hz共用)	
消費電力		5.8kW・4.8kWと切り替え式	
	右ヒーター(IHヒーター)	3.0kW(100W相当〜3.0kW 12段階火力調節)※	
	左ヒーター(IHヒーター)	3.0kW(100W相当〜3.0kW 12段階火力調節)※	
	中央ヒーター(IHヒーター)	1.6kW(100W相当〜1.6kW 9段階火力調節)※	
	グリル	自動調理1.2kW (手動調理:840W相当〜1.2kW相当まで3段階火力調節)	
	触媒加熱用ヒーター	300W	
	待機時電力	0.05W以下(電源スイッチ「切」の状態)	
コードの長さ		3.5mm² 3芯 キャブタイヤケーブル 0.7m	
差込プラグ		250V–30A(接地極つき)	
大きさ	本体	幅599 奥行559 高さ234〔mm〕	幅749 奥行559 高さ234〔mm〕
	グリル	幅280 奥行360 高さ124〔mm〕	
質量(重さ)		約23.0kg	約24.5kg

●HT-A9TFS/HT-A9TWFSはレンジフード連動システム付です。
※消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合です。

【総消費電力の切り替えについて】
本製品は、総消費電力を5.8kW(工場出荷時の設定)・4.8kWに切り換えることができます。
アンペアブレーカーの容量不足の場合などで、ご使用上不便があるときに選べます。
※詳細は、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

火力の目安について

●左・右・中央ヒーター(IHヒーター)

火力の目安	バックライト色	火力	消費電力
ハイパワー	赤	12	3.0kW
		11	2.5kW
強火		10	2.0kW
		9	1.6kW
中火	オレンジ	8	1.4kW
		7	1.1kW
		6	800W
弱火	ミドリ	5	500W
		4	400W
		3	300W
		2	200W 相当
とろ火		1	100W 相当

※消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合です。
※中央ヒーターは火力「9」までです。
※相当とはヒーターの入/切による平均消費電力です。

保証とアフターサービス(必ずお読みください)

■保証書(別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

●保証期間はお買い上げ日から1年です。
※ただし、消耗部品は保証期間内でも有料とさせていただきます。

■補修用性能部品の保有期間

当社はこのIHクッキングヒーターの補修用性能部品を、製造打ち切り後6年保有しています。

●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または別紙「ご相談窓口」の窓口にお問い合わせください。

■修理料金の仕組み

修理料金=技術料+部品代+出張料

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途駐車料金をいただく場合があります。

■修理を依頼されるときは 出張修理

「故障かなと思ったら」(➔P.38)に従って調べていただき、なお異常のあるときはご使用を中止し、専用回路のブレーカーを切り、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

●保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

【ご連絡していただきたい内容】

品名	日立IHクッキングヒーター
型式	
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も併せてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

●保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合は、ご希望により修理させていただきます。

■ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスが受けられない場合は、前もって販売店にご相談ください。

お客様メモ

購入店名　★後日のために記入しておいてください
サービスを依頼されるときお役に立ちます

電話（　　－　　－　　）

ご購入年月日：　　年　　月　　日

このマークは、特定の化学物質（鉛･水銀･カドミウム･六価クロム･PBB（ポリブロモビフェニル）･PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。（規定の除外項目を除く）　JIS C 0950

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

愛情点検

★長年ご使用の IH クッキングヒーターの点検を！

●IHクッキングヒーターの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。

ご使用の際このようなことはありませんか。	●スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。 ●こげくさい臭いがしたり、運転中に異常な音がする。 ●その他の異常や故障がある。	お願い	故障や事故防止のため、専用回路のブレーカーを切り、お買い上げの販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

日立アプライアンス株式会社

〒105−8410　東京都港区西新橋 2−15−12　電話 (03)3502−2111

日立 IH クッキングヒーター取扱説明書・料理集　型式 HT−A9TS／型式 HT−A9TFS／型式 HT−A9TWS／型式 HT−A9TWFS

ビルトインタイプ